№. 8. Warszawa 23 Lutego 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.



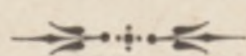


Prenumerata „Kosmetyki" w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Pielęgnowanie urody.

O wpływie gimnastyki na rozwój pięknych kształtów.



Gonitwa za sztucznym efektem dla chwili złudy, depcąca wszelkie elementarne zasady nowoczesnej hygieny i lekarskiej kosmetyki, a z drugiej strony niszcząca zarodki wrodzonego u kobiety zmysłu estetycznego, sprowadziła degeneracyę fizyczną, która w warunkach życia doby obecnej, absorbującej prawie całą energię życiową w kierunku pracy umysłowej, znajduje podatny grunt do stałego jej pogłębiania się.

O ileż tedy niżej stoimy od naszych przodków z czasów starożytnych, kiedy to głównie zwracano uwagę na czynniki pobudzające do zdrowego i pięknego rozwoju ciała, przyczem nie zaniedbywano kształcenia umysłu. To też dziś jeszcze posługują się malarze wzorami klasycznemi z powodu rzadko spotykanych modeli, odpowiadających warunkom wymaganym, a co gorsza, zdarzają się coraz częściej ułomności w budowie ciała, nieznaczne wprawdzie na pozór dla oka laika, atoli przynoszą one ujmę harmonijnemu całokształtowi ciała, oraz wywierają wpływ ujemny na funkcye narządów wewnętrznych.

Do wad wzmiankowanych zaliczyć należy w pierwszym rzędzie wypuklenie grzbietu, które bywa następstwem wadliwej pozycyi u dzieci podczas nauki. Miękkie kręgi stosu pacierzowego, stale ku przodowi przechylane, a nie znajdujące w wiotkich mięśniach grzbietu odpowiedniego przeciwdziałania, prostującego kręgosłup, wytwarzają nienormalną wypukłość grzbietu. Ledwie minęły lata studyów szkolnych, zakłada panna gorset, sprowadzający z reguły niedowład mięśni grzbietu. Gorset ów ma niejako zadanie prostowania górnej części ciała, a w istocie pogarsza ten „zbawienny“ aparat daną przypadłość, co widocznem się staje po zdjęciu sznurówki, ustalającej chwilowo tylko kręgosłup w pozycyi normalnej, warunkując tem samem znaczniejsze osłabienie mięśni. Poprzestanę na powyższym przykładzie, pouczającym nas dostatecznie o złych następstwach wynikających z niehygienicznego życia, oraz zwalczania nabytych stąd przypadłości sztucznemi, a wysoce szkodliwemi środkami.

Jednym z czynników *racyonalnych*, któremi posługuje się kosmetyka lekarska, jużto w celach zapobiegawczych zniekształceniom ciała, jużto celem wyrobienia pięknych, a jędrnych kształtów, powabnych, pełnych wdzięku ruchów, tudzież pokrzepienia wszelkich narządów organizmu, jest g i m n a s t y k a.

W niniejszej pogadance zajmiemy się fizyologicznem znaczeniem gimnastyki, odkładając metody i wskazania — odnośnie do poszczególnych przypadków — do jednego z następnych artykułów.

Ścisłe doświadczenia naukowe udowodniły, iż racyonalnie zastosowana gimnastyka wpływa dodatnio na rozwój układu kostnego i mięśni; działa odżywczo na wszelkie narządy; pobudza w wysokim stopniu przemianę materyi; przyśpiesza cyrkulacyę i wymianę gazów w płucach, a w końcu regeneruje krew.

Wiadomo, że kości połączone są ze sobą za pomocą chrząstek i ścięgen. Bezczynność ciała sprowadza z reguły zesztywnienie owych ogniw, spajających kości, czego następstwem bywa — tak często spostrzegana — sztywność ruchów u osób starszych. Przeważnie cierpią z powodu braku ruchu: kręgosłup i klatka piersiowa (żebra), które tracą swoją naturalną giętkość i elastyczność, z powodu zmian wstecznych w chrząstkach — w postaci zwapnienia.

Sztuka konserwowania powabnych ruchów do późnej starości polega na miernem stosowaniu gimnastyki i uprawianiu jej pokrewnych sportów.

Fakt, iż gimnastyka warunkuje grubienie kości, daje nam możność wyrównania niestosunku między poszczególnemi częściami ciała, o ile to dotyczy osób młodych, a zatem do 30 roku życia.

Racyonalną tedy gimnastyką można zwiększyć objętość rąk, nóg i pojemność klatki piersiowej, a są to właśnie części ciała, grawitujące najczęściej do nieproporcyi. Spostrzeżenia czynione u rekrutów dowiodły, iż pojemność klatki piersiowej zwiększała się pod wpływem ćwiczeń ciała stopniowo i dochodziła do wcale pokaźnych rozmiarów. Nadmienić wypada, że zgrubienie tkanki mięśniowej, na skutek wykonywanych ruchów, przyczynia się w niemałym stopniu do wyrównania braków pełności. O potężnym wpływie gimnastyki na rozwój mięśni świadczą ramiona atletów.

Normalnie rozwinięte ramię wynosi przeciętnie u dorosłego mężczyzny 27—30 ctm. przy wyprostowanem przedramieniu; u kobiet dobrze odżywionych 28 — 32 ctm. Obwód ramienia u atlety Hackenschmidta z Petersburga w chwili zgięcia przedramienia wynosi 44 ctm., u Cyganiewicza około 50. Na własnej osobie przekonałem się, że rozwój mięśnia odbywa się nieproporcyonalnie do czasu trwania zabiegów gimnastycznych. Gdy w pierwszym roku gimnastykowania mięśni przybytek objętości ramienia wynosił 2 ctm., zgrubiało ramię w następnych 2 latach o 1 ctm., a w dalszych trzech również o 1 ctm.

Obwód ramienia mego (32 ctm), nie zmienił się od szeregu lat — mimo stosowanej gimnastyki — ponad osiągnięty rozwój (4 ctm).

Z powyższego wynika, iż obawa u kobiet przed nadmiernym rozrostem mięśni pod wpływem stale wykonywanej gimnastyki jest nieusprawiedliwiona, albowiem mięsień gimnastykowany osiąga pewne tylko maximum swego rozwoju, którego zwykle nie przekracza.

Należy jednakowoż zwrócić uwagę na jeden moment, a mianowicie na czas trwania procedury gimnastycznej. Jeśli bowiem osoba szczupła zbyt energicznie gimnastykuje mięśnie, łatwo może zaniknąć jej skąpa podściółka tłuszczowa, a wtedy typ męzki mógłby się uwydatnić w miejsce misternie utoczonych, okrągłych kształtów kobiecego ciała. Z tego też wynika, że szczupłe kobiety powinny uprawiać gimnastykę i inne sporty, nie nużąc nigdy organizmu, natomiast dla kobiet o nadmiernej tuszy byłoby wskazane kontynuowanie gimnastyki leczniczej, mimo lekkiego znużenia.

Wtedy bowiem odbywa się przemiana materyi w mięśniach kosztem zapasów nagromadzonych w ustroju, przeważnie tłuszczu, który jednocześnie ulega spaleniu przez tlen, doprowadzony w obfitej ilości do tkanek w następstwie wzmożonej akcyi serca, przyśpieszonej cyrkulacyi krwi i szybszej wymiany gazów w płucach. Jeśli tedy chodzi o odtłuszczenie ciała za pomocą zabiegów gimnastycznych, należy wystrzegać się nadmiaru pokarmów jak niemniej płynów, które łatwo wyrównałyby ubytki.

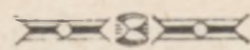
Wiadomo, że podczas wykonywania ruchów staje się akcya serca wydatniejsza, a płuca bywają pobudzone do głębszych oddechów. Jest to naturalna regulacya ustroju, przyczem płuca wprowadzają tlen do krwi, usuwając kwas węglowy, jako zbyteczny w organizmie produkt przemiany materyi. Utleniona w płucach krew dostaje się do wszystkich narządów ustroju, parta naciskiem wzmożonych skurczów serca; dostaje się zatem i do obwodowych narządów, między innemi do skóry, odżywiając ją i odmładzając.

Dr. L. Luster.



Dr. H. Uliński.

O nadmiernem poceniu się.



(*Dokończenie*).

Najnieprzyjemniejszem i najwięcej rozpowszechnionem jest nadmierne pocenie się stóp. Występuje ono u obojga płci w każdym wieku i może nieraz trwać od lat dziecinnych aż do wieku dojrzałego; jednak znika ono niekiedy samo przez się, o wiele jednak rzadziej, niż przy nadpotliwości rąk. U niektórych osobników nadpotliwość rąk i nóg występuje jednocześnie, częściej jednak widujemy je osobno. Znaczne rozpowszechnienie nadpotliwości stóp da się wytłomaczyć poczęści tem, że nowoczesne obuwie zamyka stopę mniej więcej hermetycznie i pozbawia skutkiem tego niezbędnego dla niej przewiewu, poczęści zaś z powodu często spotykanego braku niezbędnej pieczy o czystość stóp. Zadziwiającem jest, jak często lekarze, w trakcie kuracyi na rozmaite cierpienia, widują nieumyte stopy nawet u takich panów i pań. którychby o to niemożna było posądzać ze względu na ich nawyknienią. Stopy nie są widzialne, nie potrzebują przeto być zupełnie czyste; jest to, jak się wydaje, bardzo rozpowszechnione mniemanie. A wszak stopy należy myć tak często, jak twarz, ręce, pierś i t. d. Kto przyzwyczai się myć stopy codziennie lub co drugi dzień, ten uważa to za rzecz naturalną i czuje brak wielki, gdy coś mu stanie na przeszkodzie ku częstemu myciu, również tak, jak się to czuje, gdy niemożna dokładnie umyć twarzy lub rąk. Niemniej, niż rzadkie mycie stóp, na nadpotliwość tychże wpływa niedostatecznie częsta zmiana pończoch. Pot, w razie przesiąkania tychże i nawet obuwia, rozkłada się pod wpływem zewnętrznych rozkładających czynników i wydaje wówczas nieprzyjemny dla otoczenia odór, gdyż przedostaje się łatwo nazewnątrz przez pończochy i obuwie. Przyczyną odoru jest nietylko rozkład potu, lecz nieraz i gnicie złuszczającego się naskórka i tłuszczu między palcami.

Ponieważ, jak rzekliśmy, właściwą przyczyną cuchnącego potu jest przesiąknięcie potem pończoch i obuwia wraz z rozkładem gnilnym, przeto, po usunięciu tych części ubrania, znika zwykle nieprzyjemny zapach; inaczej mówiąc, starannie umyte i pozostawione bez obuwia stopy nie wydają nieprzyjemnego zapachu; o ile jednak można codziennie zmieniać pończochy na czyste, o tyle z obuwiem byłoby to niemożliwe.

A więc nadmierne pocenie się stóp ze względu na wszystko winno być leczone. Dawniej istniał niedorzeczny przesąd, że usuwanie tego zbytecznego i niepożądanego potu jest szkodliwem dla zdrowia — dziś chyba bardzo zacofane osoby wierzą jeszcze w to i obawiają się usunięcia tej niedogodności.

W celu zapobieżenia następstwom nadmiernego pocenia się nóg, należy najwpierw postarać się o pochłanianie potu odpowiedniemi pończochami. Ze względu na to, że skóra wskutek nadmiaru wydzielania się wody już i tak zanadto się oziębia, bardzo ważną jest rzeczą nie otaczać jej bezpośrednio tkaniną wchłaniającą szybko wilgoć, nprz. lnianemi lub bawełnianemi pończochami, które w tym razie działają mocno oziębiajaco, podobnie do stałego okładu wilgotnego. Lepiej już utrzymują ciepło skóry pończochy wełniane, zwłaszcza często zmieniane, ponieważ wchłaniają ze skóry wodę tylko powoli. Lecz jeszcze lepiej zalecić, aby pacjent nosił dwie pary pończoch jedną na drugiej, mianowicie by bezpośrednio na nogi kładł wełniane, które trudno przemakają, na nie zaś lniane, chciwie wchłaniające wilgoć z wełny. Na tym sposobie pochłaniania potu opierają się również praktycznie wypróbowane rady, aby między pończochę i obuwie wkładać papier lub bibułę, albo też nosić asbestowe podeszwy *Beiersdorf'a* przeciw poceniu. W użyciu jest nieskończenie wiele środków, służących do skutecznego leczenia nadmiernego pocenia się stóp.

Eichhoff przytacza tylko jeden, który mu dotychczas we wszystkich przypadkach pomagał, jest to proszek, do którego wrócę jeszcze poniżej. Stosowane przezeń z dobrym skutkiem postępowanie jest następujące: nogi myje się zrana i wieczorem mydłem, najlepiej dezynfekującem, naprz. przetłuszczonem mydłem salolowem lub rezorcynowem; znajdujące się między palcami złuszczone warstwy naskórka należy przy myciu zawsze usuwać. Co rano kładzie się czyste pończochy, przedtem zaś wsypuje się w nie proszek tak, ażeby przylegał do całej podeszwy włącznie z piętą. Posypuje się również nim szpary między palcami.

Proszek ten jest następujący: kwasu salicylowego 5 grm., kwasu bornego i kwasu winnego po 10 grm., tlenku cynku i talku po 40 grm.

W proszku tym kwas salicylowy działa bakterjobójczo jak również rozmiękcza skórę, przez co złuszcza naskórek z rozwijającemi się tam grzybkami. Kwas borny i winny usuwają grzybkom glebę alkaliczną, tlenek zaś cynku uśmierza stan zapalny

Przy stosowaniu tego środka gruby naskórek podeszwy i palców złuszcza się po 8—10 dniach dużemi strzępkami. Wówczas właściwie wyleczenie już zostaje osiągnięte, pocenie wstrzymuje się zupełnie, zapachu zaś niema śladu. Dobrze jednak przez pewien jeszcze czas stosować ten sam proszek w mniejszej ilości i pudrować zlekka nim pończochy. W wielu przypadkach niezbyt silnej nadpotliwości stóp wyśmienite usługi oddaje codzienne mycie koniakiem. Przy poceniu się stóp można również stosować odwar z kory dębowej (20 grm. na $^1/_2$ litra wody) do mycia lub miejscowych kąpieli stóp.

Formalina skutecznym bardzo jest środkiem przy nadpotliwości rąk nóg i pod pachami. Stosuje się pół na pół z wodą w sposób następujący: dłonie lub też podeszwy kładzie się na kilka minut do napełnionego płynem bardzo płaskiego talerza i następnie wysusza się, przykładając do skóry zlekka ręczniki. Przy nadpotliwości pod pachami miejsca te, po dokładnem umyciu mydłem, zwilża się wodą przesyconą formaliną, i po kilku minutach wysusza. Kilka dni wystarcza do usunięcia w ten sposób cierpienia. Następnie w celu niedopuszczenia do recydywy miejsca wyleczone zasypuje się przez pewien czas jednym z proszków mineralnych, nprz. talkiem, tlenkiem cynku i t. d.

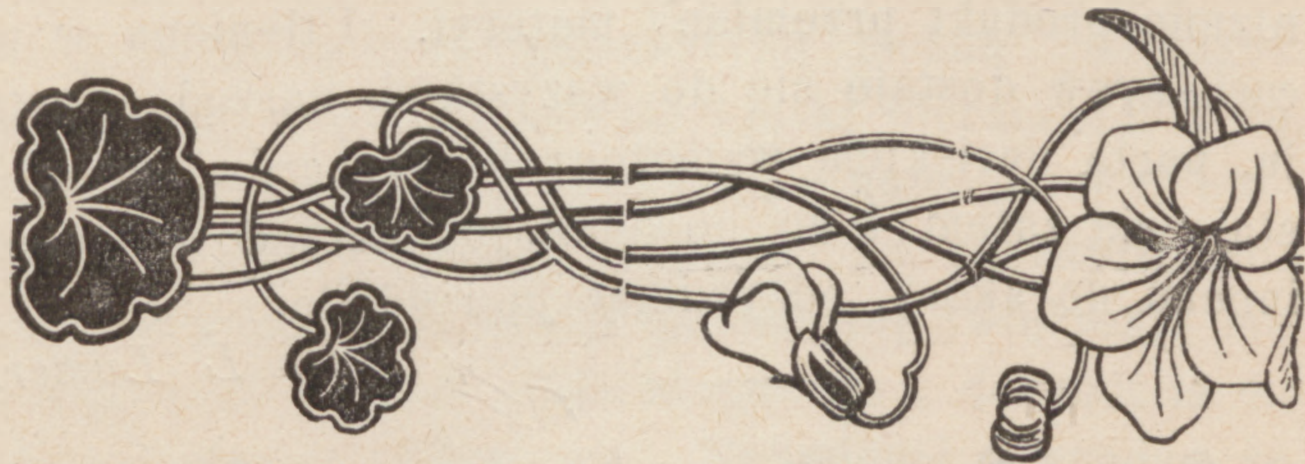
Nadmierne wytwarzanie się potu na organach rodnych jak również przy otworze stolcowym często bywa przyczyną bardzo nieprzyjemnej choroby pod nazwą *wyprzenie*. Oprócz tego, z powodu ciągłego podrażnienia potem, naskórek rozmiękcza się, skóra zaś właściwa obnaża, co wytwarza ból piekący. Przy nadpotliwości pod piersiami u kobiet bywają również często odparzenia, szczególnie u osób otyłych. Tutaj również jako najlepszy środek polecić można zachwalany wyżej przeciwko nadpotliwości stóp proszek w połączeniu z obmywaniami mydłem przetłuszczonem salolowem, chinowem, rezorcynowem, lub wreszcie kreolinowem.

Przeciwstawieniem nadmiernego wydzielania się potu jest *brak* potu. Gdy skóra wcale się nie poci, staje się suchą, chropowatą i łuszczącą się. Dolegliwość ta występuje bardzo rzadko i po większej części tylko w pewnych okolicach ciała, najczęściej na rękach, i zwykle zależy od innych chorób ogólnych. Gdy cierpienie podstawowe przechodzi, to znika zwykle i ten stan. Conajwyżej naciera się suchą skórę czystym tłuszczem, nprz. lanoliną, wazeliną i t. d.

Gdy zmienia się *jakość* potu, to wystąpić może pot zabarwiony. Zjawisko to jest bardzo rzadkie, kolor zaś potu bywa wówczas niebieski, żółty, czerwony i t. d.

Niebieski pot pachnie moczem z powodu większej niż zwykle zawartości części składowych moczu.

U pocących się w silnym stopniu często wytwarzają się na skórze t. zw. *potówki* w postaci małych wielkości łebka szpilki pęcherzyków, napełnionych przezroczystym płynem, lub też w postaci malutkich czerwonych grudek. Potówki powstają skutkiem zatkania wylotów gruczołów potowych. Woda kolońska i puder usuwają prędko te wyrzuty.



Wskazówki hygieniczne.

Środek na pleśniawki w ustach u dzieci.

Celem wygubienia pleśniawek u dzieci stosuje się zazwyczaj pendzlowanie roztworem boraksu w glicerynie (1 część boraksu na 4 części gliceryny); o ile pendzlowanie takie dla jakichkolwiek bądź powodów jest utrudnione, można zamiast pendzlowania tymże roztworem posmarować smoczek gumowy, nałożony na butelkę mleka i kłaść go dziecku na czas pewien w usta. Sposób taki jest bardzo łatwy do wykonania i skuteczny.

Ostrożnie z lakierami francuzkiemi do obuwia!

Niejednokrotnie już zauważono wypadki dość ciężkich zatruć, spowodowanych przez użycie t. zw. czarnych tynktur do eleganckiego obuwia damskiego.

Tynktury te zawieraja w swym składzie anilinę, dla zdrowia bardzo szkodliwą. Rada hygieny publicznej i zdrowia dep. Sekwany we Francji rozciągnęła nadzór nad temi t. zw. „teintures séculaires“ i zabroniła sprzedaży ich. Należałoby pomyśleć o tem i u nas.

Zimne kąpiele dla „odświeżenia“.

Stosowanie kąpieli zimnej po wysiłku fizycznym w celu „odświeżenia“ nie powinno mieć miejsca, gdyż kąpiel taka wywołuje tylko chwilowe i sztuczne pobudzenie systemu nerwowego, a wpływ jej orzeźwiający na ustrój jest bardzo problematyczny. Natomiast kąpiel ciepła (o ciepłocie 28^0) przyczynia się w znacznym stopniu do odzyskania sił. Kąpiel ciepłą najlepiej jest stosować wieczorem.

Jaka ilość pokarmu potrzebna jest dziennie człowiekowi?

Podług najnowszych badań ilość białka konieczna dla organizmu dorosłego człowieka wynosi dziennie około 75 grm. (przy 60—70 kilo wagi ciała); ilość tłuszczu 80—90 grm. i wreszcie ilość węglowodanów około 300 grm. Różnica w potrzebie pokarmu latem i zimą jest nieznaczna; na różnicę tę wpływą więcej rodzaj pracy i tryb życia jak również nawyknienia.

Alkohol jako środek spożywczy.

Podług licznych badań różnych autorów okazało się, iż konsumowanie alkoholu jako środka spożywczego powoduje:

1) zmniejszenie ilości pracy mięśniowej,

2) zwiększenie wydatku energii w stosunku do ilości pracy wykonanej, czyli że na ludzi pracujących alkohol wywiera wpływ *niekorzystny*.

Na cerę działa alkohol również niekorzystnie, powodując zaczerwienienie skóry i pryszcze. Alkoholu powinny zwłaszcza wystrzegać się osoby, skłonne do wągrów, łupieżu, pryszczy i wyprysku (eczema).

Dr. H. Z.



Przepisy na środki, zastępujące specyfiki.

Mleko lanolinowe dla udelikatnienia cery.

Lanoliny bezwodnej 10,0
topi się i dodaje:
Gliceryny 10,0
Wody 75,0
a mieszając dolewa się:
T-rae Benzoes 5,0
Gumy ar. 3,0
i kilka krop. ol. eter. dla zapachu.

Pastylki odwaniające do ust.

Kawy sproszkowanej 45,0
Węgla drzewnego oczyszcz. 15,0
Cukru sproszk. 30,0
Wanilii 10,0
Kleiku z gumy ar. ile trzeba.
(Każda pastylka ma ważyć 1,0).

Cold-Cream glicerynowy, udelikatniający chropowatą skórę.

Olejku migdał. 60,0
Olbrotu
Wosku po 8,0
Boraksu 0,5

Gliceryny
Wody przekropl. po 12,0
Ol. róż. 0,1
„ bergam.
„ pomar. po 0,05
T-rae Ambrae 1 kropla.

Płyn toaletowy do twarzy.

Kwasu cytryn. 1,0
Gliceryny 36,0
Wody przekr. 60,0
Ekstr. Heliotr. 3,0
Łyż. na miednicę wody.

Maść zmiękczająca skórę.

Lanoliny 30,0
Ol. migd. 10,0
Boraksu 1,0
Gliceryny 15,0
Wody utlen. 15,0
Ol. róż. 3 krople.

Bay-Rum do włosów.

Alkoholu 95°/₀
Wody po 2000,0
Ol. Bay 8,0
„ Piment. 4,0
„ goździk. 10 krop.

Fr. M.



Z dziedziny perfumerji.

Przepisy na perfumy.

I. Perfumy „Ess Bouquet“.

Spirytusu 360,0
Korz. Kosaćca 30,0
Ol. jasmin.
„ rezed. po 24,0
Piżma 0,6
Ol. różanego 2,0.

II. Perfumy „Heliotrope“.

Spirytusu 95°/₀ 1000,0
Wody z kw. pomar. 1200,0
Korz. Kosaćca 45,0
Wanilii 40,0
Kwasu benz. 1,0
Bals. peruw. 1,2
Ol. pomar.
„ różanego po 1,2
„ Ylang-Ylang 2 krople
Piżma 0,1.

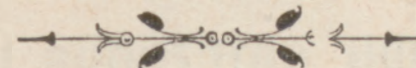
III. Perfumy „Millefleur“.

Spirytusu 240,0
Goździk. 0,5
Piżma 0,03
Ol. cytr. 2,0
„ z kory cynam. won.
„ pomar.
„ z kw. muszk. po 1,0.

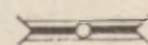
Przepis na wodę kolońską.

Spirytusu 95°/₀ 1500,0
Korz. Kosaćca 200,0
Ol. bergam. 15,0
„ melisy 0,6
„ z kw. pom. 1,5
„ lawend. 0,3
„ cynam. 0,1
„ róż. 1,8
„ cytryn. 3,0
„ pomar. 0,4
T-rae Moschi 8,0
„ Vanillae 4,0
Essent. rez.
„ jaśm. po 150,0

A. D.



Z pismiennictwa.



Robotnicza Biblioteka Hygieniczna, wydawana nakładem Oddziału Łódzkiego Tow. Hyg. Warsz.

1. *Dziecko w pierwszym roku życia.* Podług Dr. **R. Silbersteina** opracował Dr. **Władysław Schoeneich.** Str. 22.

2. *Choroby dzieci w wieku szkolnym.* Podług Dr. **R. Silbersteina, O. Jänke'go** i innych opracował Dr. **Wacław Jasiński.** Str. 24.

Wzorując się na wydawanej przez „Vorwärts" serji dziełek „Arbeiter Gesundheitsbibliotek", oddział Łódzki Warsz. Tow. Hyg. rozpoczął podobne wydawnictwo w języku polskim.

Zdrowie jest jedyną własnością robotnika; zachowanie zdrowia—to zachowanie sił do pracy; ztąd wniosek łatwy, jak bardzo jest koniecznem, by robotnik znał przepisy hygieny. Broszurki, które właśnie mamy przed sobą, w jasny i przystępny sposób wyjaśniają przyczyny, sprzyjające powstawaniu różnych chorób, oraz krzewią zasady racjonalnego i systematycznego pielęgnowania zdrowia.

Broszurki opracowane są bez zarzutu: jasno, treściwie; język wszędzie poprawny. Wydawnictwo powyższe zasługuje na jaknajszersze rozpowszechnienie.

Dr. Z.



Odpowiedzi Redakcji.

Pani A. M. w Częstochowie. 1) Olejek różany często fałszują olejkiem z drzewa gwajakowego i ol. geraniowym. Olejek drzewa gwajakowego posiada nader łagodny i przyjemny zapach, przypominający smołę; w olejku różanym trudno go rozróżnić. Falsyfikat przy zwykłej temperaturze nabiera wspaniałej krystalicznej budowy. 2) Przepisy żądane znajdzie Sz. Pani w numerze dzisiejszym.

Aptekarzowi na prowincji. Przepisy sanitarne wzbraniają sprzedaży tych farb do włosów: w skład których wchodzą: *antymon, arsen, bar, chrom, cynk, cyna, gumiguta, kadm, kwas pikrynowy, miedź, ołów, rtęć.*

Matce. *Lecytynę* otrzymuje się z żółtek jaj; żółtko jaj zawiera 50 % wody, pozostałość zaś składa się z ciał białkowych, soli mineralnych, tłuszczu, ciał barwnikowych i nieznacznej ilości cukru.

Ciekawemu. Olejku różanego do celów perfumeryjno-kosmetycznych dostarcza przeważnie Bułgarja; w r. 1905 wywóz wynosił około 6000 kg. na sumę 2 milionów rubli. Z ilości tej najwięcej wysłano do Stanów Zjednoczonych Am. Północnej (około 30%), następnie do Francji (około 25 %), do Anglji i do Niemiec około 15%, resztę do innych krajów (w tej liczbie około 3% do Królestwa).

Panu B. R. **Javol**, środek do mycia głowy i włosów wyrabia Wilhelm Anhalt w Kołobrzegu. Jest to mętny brunatny płyn, pachnie olejkiem cytrynowym. Skład jego jest następujący: łój, olejek cytrynowy, nalewka chinowa, węglan potasu i woda. O kosmetycznej wartości tego preparatu zamieścimy szereg uwag.

Pani A. J. w Mińsku. **Hematogen Hommela** jest odwłókniona krwią zmieszaną z winem i gliceryną. Hematogenowi oraz innym środkom odżywczym poświęcimy w „Kosmetyce, szereg artykułów.

Prenumeratorce z ul. Mickiewicza we Lwowie. Wzmiankowane preparaty są bezwartościowe. Przepisy były podane w №№ „Kosmetyki z r. z.

Separatce. O leczeniu „zaczerwienień nosa" podamy obszernie w następnym numerze „Kosmetyki". Preparat wzmiankowany jest zupełnie bezwartościowy.

Nowej prenumeratorce w Łodzi. 1) W Wiedniu prof. H. Paschkis. 2) Adres dr. Leona Lustra: Kraków, Floryańska 37.

Stałej czytelniczce. 1) Owszem, istnieje radykalny i nieszkodliwy środek na usunięcie włosów z twarzy — *elektroliza.* 2) Należy zwrócić się do lekarza — dermatologa.

P. Maryi w Mławie. 1) W tej sprawie zamieścimy artykuł obszerny, w którym podane będą również środki skuteczne. 2) Prądem elektrycznym (elektroliza).

„Pannie na wydaniu". 1) Nie radzimy farbować włosy; 2) środek był podany w № 5 i 6 „Kosmetyki" z r. z. 3) podamy obszernie w następnym numerze; 4) jest dużo takich preparatów; nie wiemy, o którym z nich jest mowa w liście.

Galicyance. 1) Płyn wzmiankowany można oddać do analizy do każdej pracowni chemiczno-rozbiorowej. 2) Preparaty wzmiankowane są *nieszkodliwe*, a niektóre z nich nawet skuteczne w wielu przypadkach; o prawdziwie hygienicznych preparatach, odznaczających się skutecznością działania, zamieszczamy wzmianki.

Muzykowi w Kaliszu. W przypadku, o jakim mowa, zabiegi zewnętrzne nic nie pomogą: należy leczyć *przyczynę* cierpienia; wskazaną byłaby kuracja karlsbadzka; czas jej trwania oznaczy najlepiej lekarz domowy.

Janinie. Odpowiedź wyczerpującą znajdzie Sz. Pani w następnym № „Kosmetyki", w artykule specjalnym.

Aldonie. Mydło alkaliczne № 1.

„Salomei". Mydło neutralne wyrobu fabr. chem. „Tlen" we Lwowie.



Od Administracji.

Pojedyncze №№ „Kosmetyki" są do nabycia w Administracji, we wszystkich księgarniach, kantorach pism i kioskach.

Pozostałe w niewielkiej ilości №№ z ubiegłego kwartału są do nabycia w Administracji po kop. 60, a z przesyłką pocztową po kop. 75 za **komplet** *(t. j. wszystkie №№ od początku).*



TREŚĆ 8-go N-ru KOSMETYKI:

Pielęgnowanie urody. O wpływie gimnastyki na rozwój pięknych kształtów. *Dr. L. Luster.* **O nadmiernem poceniu się.** *Dr. H. Uliński.* **Wskazówki hygieniczne.** *Dr. H. Z.* **Przepisy na środki zastępujące specyfiki.** *Fr. M.* **Z dziedziny perfumerji.** Przepisy na perfumy. *A. D.* **Z pismiennictwa.** *Dr. Z.* **Odpowiedzi Redakcji.**

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.**   Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon **36.46.**